



УТВЕРЖДАЮ
директор ГБОУ «Супоневская
школа-интернат»
_____ Г.А. Марченко

ГБОУ «Супоневская школа-интернат»

14-дневное меню
осенне-зимний период
от 12 до 23 лет
(примерное)

Понедельник

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Вермишель молочная	205	6,520	7,490	33,570	212,200	150,700	21,630	0,460	135,600	0,100	0,200	1,560
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,150	1,300
Булка с маслом и сыром	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	0,100
Всего:		13,710	20,970	82,140	544,200	287,100	52,350	1,525	274,845	0,142	0,395	2,900
II Завтрак												
Булочка школьная	110	8,8	7,4	59	322	63,3	19	1,003	104	0,1338	0,1263	0,4
Сок фруктовый	200			24	96	100		0,200				
Всего:		8,800	7,400	83,000	418,000	163,30	19,00	1,203	104,0	0,133	0,126	0,4
Обед												
Салат из свежей капусты и моркови	100	1,250	10,080	9,200	131,000	36,610	12,380	0,550	23,810	0,028	0,037	34,200
Суп картофельный с крупой	300/30	6,880	6,440	28,799	152,000	29,000	47,690	2,500	140,790	0,150	0,130	16,500
Гуляш из говядины	50/50	16.700	9.500	4.000	168.400	12.300	18.300	2.320	170.300	0.062	0.125	3.000
Рисовый гарнир	150	3,820	4,160	38,500	165,000	5,520	27,000	0,550	82,500	0,044	0,022	
Компот из сухих фруктов	200	0.560		27.800	113.800	0.200	0.200	2.800	0.670	0.030	0.168	240.000
Хлеб ржаной	100	6.200	1.000	57.300	183.000	30.000	46.000	1.300	0,160	0.160	0.910	
Хлеб пшеничный	50	4.100	0.750	27.950	138.000	12.500	17.500	2.300	22.000	0.800		
Всего:		39,510	31,730	193,549	1051	150,083	169,07	24,450	440,20	1,280	1,392	293,7
Полдник												
Кефир с сахаром	200	5.600	5.400	18.000	150.000	240.200	28.000	0.230	190.000	0.060	0.340	0.140
Хлеб пшеничный	50	4.100	0.750	27.950	138.000	11.000	16.500	1.000	42.500	0.800	0.025	
Фрукты (яблоко)	250			24.000	96.000	23.000	28.000	5.500	0.070	0.025	0.070	33.000

Вторник

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша пшенная молочная	205	8.000	8.000	37.300	214.600	156.000	50.000	1.177	203.000	0.145	0.196	1.560
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,150	1,300
Бутерброд с маслом и сыром	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	0,100
Всего:		15.190	21.480	85.870	546.600	292.400	80.720	2.242	342.245	0.187	0.391	2.860
II Завтрак												
Сырники со сметаной	160/20	27,56	23	27,64	434,2	269,8	39,9	1,03	368,8	0,104	0,62	0,13
Кисель	200	0,020		28,38	110,08	0,200		0,030			0,066	
Всего:		27,760	23,000	56,020	542,280	270,000	39,900	1,060	368,800	0,104	0,066	0,130
Обед												
Сельдь с луком	50	4,660	7,100	1,900	57,300	27,450	40,750	0,160	11,600	0,004	0,040	8,600
Щи со сметаной	300/30/10	8.990	16.390	14.590	226.600	68.500	29.900	1.220	100.590	0.340	0.120	16.030
Мясные биточки	100	16,600	20,200	11,200	283,000	40,600	40,800	3,400	178,600	178,680	0,320	4,500
Картофельное пюре	250	5,400	5,600	36,700	226,000	68,200	54,500	1,930	160,000	0,047	0,230	64,700
Сок фруктовый	200			24,000	96,000	100,000		0,200				
Хлеб ржаной	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	0,460
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	0,800	43,000	0,800	0,410	
Всего:		45,950	51,040	173,64	1209,9	347,25	229,450	10,010	616,790	180,031	2,030	94,290
Полдник												
Кефир с сахаром	200	5,600	6,400	18,000	150,000	240,200	28,000	0,230	190,000	0,060	0,340	0,140
Печенье	50	3,850	6,580	32,760	223,220	10,000		0,750	5,900	0,100	0,210	150,000
Фрукты (яблоко)	250			24,000	96,000	23,000	28,000	5,500	0,070	0,025	0,070	33,000
Всего:		9,450	12,980	74,760	469,220	273,200	56,000	6,480	195,970	0,185	0,620	183,140

Ужин												
Яйцо вареное	1шт	6,350	4,600	0,280	63,000	22,000	21,600	0,427	74,000	0,028	0,176	
Сердце в соусе	50/50	14,000	7,600	2,500	136,000	83,000	20,000	2,000	189,000	1,100	0,500	4,000
Гречневый гарнир	100	6,000	4,800	32,600	189,000	34,800	47,000	3,800	144,000	0,255	0,098	
Какао с молоком	200	3.800	3.500	25.200	141.000	121.500	18.000	0.356	121.000	0.041	0.156	1.300
Бутерброд с маслом	50/15	3.900	10.200	25.900	217.000	16.100	16.720	1.005	49.200	0.002	0.045	
Хлеб ржаной	50	3.100	0.500	18.750	91.500	15.000	23.000	0.120	61.000	0.800	0.460	
Итого:		37,150	31,200	105,230	837,50	292,400	146,320	7,588	638,200	2,226	1,435	5,300
Итого за весь день:		132,31	139,7	304,339	3456,8	1475,25	552,39	27,380	2162,005	182,733	4,542	285,72

Среда

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша геркулесовая молочная	205	6,800	9,300	26,200	207,000	161,000	57,000	0,655	211	0,188	0,245	1,500
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,150	1,300
Булка с маслом и сыром	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
Всего:		13,790	21,280	80,270	539,000	287,900	53,120	1,472	276,245	0,098	0,388	2,860
II Завтрак												
Омлет натуральный	105	11	10	2	232	80	13,8	2,018	18,06	0,067	0,400	0,39
Какао с молоком	200	3,80	3,5	25,2	141	121,5	18	0,356	121	0,041	0,156	1,30
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,5	0,8	0,025	
Всего:		18,700	14,250	55,150	511,000	212,500	48,300	3,374	181,56	0,908	0,581	1,690
Обед												
Салат из свеклы с луком	100	1,600	5,000	10,100	135,000	33,500	37,900	1,200	42,300	0,036	0,190	45,100
Суп рыбный	300/50	12,129	8,247	8,025	230,660	43,040	72,410	2,601	232,3	0,234	0,393	28,8
Мясные тефтели	115/50	16,000	22,000	15,500	290,000	16,600	27,000	2,450	180,000	0,080	0,126	2,400
Макароны отварные	150	5,400	0,570	36,700	156,000	9,880	8,320	0,832	45,240	0,088	0,021	
Компот из сухих фруктов	200	0,560		27,800	113,800	0,200	0,200	2,800	0,670	0,030	0,168	240,000
Хлеб ржаной	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	0,850	4,320	0,800	0,410	
Всего:		45,930	31,667	189,88	971,3	419,128	198,93	13,033	488,96	182,94	2,172	314,026
Полдник												
Кефир с сахаром	200	5,600	6,400	18,000	150,000	240,200	28,000	0,230	190,000	0,060	0,340	0,140
Вафля	50	3,000	14,500	30,500	265,000	24,000	3,000	0,300		0,025	0,010	
Фрукты (Яблоко)	250			24,0	96,000	23,000	28,0	5,500	0,070	0,025	0,070	33,000

Всего:		8,600	20,9	72,5	511,0	287,200	59,000	5,730	190,70	0,110	0,420	33,140
Ужин												
Зеленый горошек	30	1,500	0,200	3,500	20,500	8,000	10,500	0,350	0,300	0,550	0,025	5,000
Сосиски молочные отварные	98	12,000	24,700		271,000	28,500	19,600	1,600	157,700			
Овощное рагу	250	5,000	4,300	32,500	183,000	68,0	59,300	225,0	141,700	0,229	0,157	58,000
Чай с сахаром	200			15,000	56,800	0,300		0,040				
Бутерброд с маслом	50/15	3.900	10.200	25.900	217.000	16.100	16.720	1.005	49.200	0.002	0.045	
Хлеб ржаной	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	61,000	0,800	0,460	
Всего:		25,500	39,900	95,650	839,8	135,000	129,120	228,115	409,9	1,581	0,687	63,000
Итого за весь день:		112,52	127,997	493,45	3372	1341,7	488,47	251,724	1547	185,637	4,248	414,716

Четверг

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша молочная гречневая	205	9,700	9,100	41,700	271,000	155,000	117,000	3,440	287,500	0,264	0,28	1,560
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,150	1,300
Бутерброд с маслом и сыром	50/10/11	3.900	10.200	25.900	217.000	16.100	16.720	1.005	49.200	2.002	0.045	
Яйцо вареное	1шт	6.350	4.600	0.280	63.000	22.000	21.600	0.427	74.000	0.028	0.176	
Всего		23,24	27,18	90,55	666,0	313,4	169,32	4,932	500,745	2,334	0,651	2,86
Завтрак II												
Пудинг из творога с сгущенным молоком	150/20	27.056	23.000	20.640	43.200	277.200	39.600	1.045	375.00	0.089	0.467	0.138
Чай	200	0.060		15.200	59.000	3.100	0.800	0.080	1.500	0.003	0.001	2.800
Всего:		27,116	23,000	35,840	502,200	280,300	40,400	1,125	376,500	0,092	0,469	2,938
Обед												
Сельдь с луком	50	4,660	7,100	1,900	57,300	27,450	40,750	0,160	11,600	0,004	0,040	8,600
Свекольник с сметаной	300/30/11	12.360	16.400	25.640	286.400	134.700	50.200	116.030	92.500	0.147	76.680	24.220
Жаркое по-домашнему	200/50	21,000	9,300	42,600	226,000	37,000	65,300	2,600	294,000	0,164	0,307	45,100
Компот из сухофруктов	200	0,560		27,800	113,800	0,200	0,200	2,800	0,670	0,030	0,168	24,000
Хлеб ржаной	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	
Хлеб пшеничный	50	3,850	1,500	24,900	118,000	11,000	16,500	17,500	42,500	0,800	0,028	
Всего:		48,630	35,300	137,540	984,500	240,350	218,950	141,390	564,270	1,305	78,133	101,920
Полдник												
Сок	200			24,000	96,600	100,000		0,200				
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,250	

Фрукты (Мандарины)	250	2,000		21,800	76,190	87,500	27,500	51,000	1,200	0,150	0,210	95,000
Всего:		6,100	0,750	73,750	310,790	198,500	44,000	52,200	43,700	0,950	0,460	95,000
Ужин												
Кукуруза консервированная	50	1,440	0,300	4,950	28,900	1,500	6,500	0,150	20,500	0,010	0,025	2,400
Печень по-строгановский	75/50	19,800	14,900	45,000	232,000	22,800	21,700	7,400	34,870	0,332	2,306	37,000
Какао с молоком	200	3,800	3,500	25,200	141,000	121,500	18,000	0,356	121,000	0,041	0,156	1,300
Рисовый гарнир	150	3,820	4,160	38,500	165,0	5,520	27,0	0,550	82,500	0,044	0,022	
Бутерброд с маслом	50/15	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
Хлеб ржаной	50	3.100	0.500	18.750	91.500	15.000	23.000	0.120	61.000	0.800	0.460	
Всего:		35,86	33,56	158,3	875,4	182,42	112,92	9,581	369,07	1,229	3,014	40,7
Итого за весь день:		140,946	119,79	495,98	3338,89	1214,97	585,59	209,228	1854,285	5,91	82,727	243,418

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша молочная «Дружба»	205	6,000	8,000	31,300	233,300	150,500	36,700	0,640	155,000	0,134	0,193	1,500
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,150	1,300
Булка с маслом и сыром	50/10/11	6.46	10	25	228.5	124.4	22	0.25	106	0.8005	0.71	0.176
Яйцо вареное	1шт	6,350	4,600	0,280	63,000	22,000	21,600	0,427	74,000	0,028	0,176	
Всего:		22.1	22.88	79.25	639.8	417.2	94.3	1.377	425.045	1.0025	1.229	3.976
II Завтрак												
Пирожок с повидлом	125	7,100	7,400	43,300	267,300	45,000	17,000	0,900	84,200	0,100	0,217	0,250
Чай	200	0,060		15,200	59,000	3,100	0,800	0,080	1,500	0,003	0,001	2,800
Всего:		7,100	7,400	58,500	326,300	48,100	17,800	0,980	85,700	0,102	0,218	3,050
Обед												
Салат Степной	100	2,000	10,200	9,600	170,0	26,000	13,000	0,880	52,180	0,051	0,679	25,000
Суп с макаронными изделиями	300	9,300	8,200	27,400	214,00	25,300	49,000	1,700	149,000	0,779	0,251	19,8
Птица отварная	105	18,200	18,400	0,700	241,000	16,000	27,000	228,000	3,000	0,700	0,153	
Капуста тушеная	200	5,100	3,850	20,500	29,000	120,000	40,000	178,000	92,000	0,088	0,021	107,000
Компот из сухих фруктов	200	0,560		27,800	113,800	0,200	0,200	2,800	0,670	0,030	0,168	240,000
Хлеб ржаной	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	0,800	43,000	0,800	0,410	
Всего:		45,46	42,4	171,25	1088,8	230	192,7	414,48	462,85	2,608	2,592	347,000
Полдник												

Кефир с сахаром	200	5,600	6,400	18,000	150,000	240,200	28,000	0,230	190,000	0,060	0,340	0,140
Печенье	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	0,850	43,000	0,800	0,410	
Фрукты (Мандарины)	250	2,000		21,800	76,190	87,500	27,500	51,000	1,200	0,150	0,210	95,000
Всего:		11,700	7,150	67,750	364,190	340,200	73,000	52,080	234,200	1,010	0,960	95,140
Ужин												
Салат из свежей капусты	100	1,250	10,080	9,200	131,000	36,610	12,380	0,550	23,810	0,029	0,037	34,200
Котлета рыбная	100	13,0	22,000	10,000	202,000	52,400	11,800	0,860	48,000	0,100	0,168	1,800
Картофельное пюре	200	3	22	35	168	66	45	1,58	137	0,26	0,19	34,6
Какао с молоком	200	3,800	3,500	25,200	141,000	121,500	18,000	0,356	121,000	0,041	0,156	1,300
Бутерброд с маслом	50/15	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
Хлеб ржаной	50	6.200	1.000	57.300	183.000	30.000	46.000	2.300	123.000	0.160	0.910	
Всего:		31,15	68,78	162,6	1042	322,61	150,0	6,651	502,01	0,592	1,506	71,9
Итого за весь день:		117,51	148,61	539,35	3461,09	1358,11	527,8	475,568	1709,805	5,3145	6,505	521,066

Суббота

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша манная молочная	205	6,600	7,800	31,700	214,600	151,500	22,400	0,407	136,0	0,056	0,193	1,560
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,180	1,300
Бутерброд с маслом и сыром	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
Всего:		13,790	21,280	80,270	351,300	287,900	53,120	1,472	276,245	0,098	0,388	2,860
II Завтрак												
Блины со сметаной	150/20	12,2	6,7	62,000	366,000	206,60	38,200	1,240	218,30	0,1623	0,765	1,5
Чай с сахаром	200	0,06		15,200	59,000	3,100	0,800	0,080	1,500	0,003	0,001	2,800
Всего:		12.26	6.7	77.200	425.0	209.7	39.0	1.32	219.8	0.1653	0.766	4.300
Обед												
Морковь с сахаром	100	1,170	5,000	11,400	138,000	46,000	34,200	0,640	49,500	0,054	0,063	4,500
Борщ с сметаной	300/30/ 10	7.600	11.000	16.700	196.000	45.700	40.000	1.750	209,000	0.624	0.134	
Гуляш	50/50	16,700	9,500	4,000	168,400	12,300	18,300	2,320	170,300	0,062	0,125	3,000
Макароны отварные	150	5,400	0,570	36,700	156,000	9,880	8,320	0,832	45,240	0,088	0,021	
Компот из сухофруктов	200	0,560		27,800	113,800	0,200	0,200	2,800	0,670	0,030	0,168	240,000
Хлеб ржаной	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	22,000	0,160	0,910	
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,025	
Всего:		41,730	27,820	181,850	1093	155,08	163,52	11,642	539,21	1,818	1,446	247,5
Полдник												
Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,000	142,000	28,000	182,000	0,200	0,060	0,260	2,0
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	66,500	1,000	42,500	0,800	0,023	
Фрукты (апельсин)	250	1,450		15,350	68,800	8,500	32,500	0,750	5,900	0,100	0,210	150,000

Всего:		11,150	7,150	52,700	322,800	161,500	127,000	183,75	48,600	0,960	0,493	152,000
Ужин												
Салат из консервированных огурцов	100			1,500	12,000	25,000		1,200	20,000			19,000
Рыба жареная	100	19,600	6,700	4,100	156,000	30,700	36,600	0,786	255,000	0,117	0,193	1,200
Картофельное пюре	250	5.400	5.600	36.700	226.000	68.200	54,500	1.930	160.000	0.047	0.230	64.700
Чай с сахаром	200			15.200	59.000	3.100	0.800	0.080	1.500	0.003	0.001	2.800
Булка с маслом	50/15	3.900	10.200	25.900	217.000	16.100	16.720	1.005	49.200	0.002	0.445	
Хлеб ржаной	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	61,000	0,800	0,460	
Итого:		32,000	23,000	102,15	761,5	158,1	131,62	5,121	546,7	0,969	1,329	87,700
Итого за весь день:		110,93	85,950	494,17	2953,6	972,28	514,26	203,305	1630	4,0103	4,422	494,36

Воскресенье

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша пшенная молочная	205	8,000	8,800	37,300	214,600	156,000	50,000	1,177	203,0	0,145	0,196	1,560
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,180	1,300
Бутерброд с маслом и сыром	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,004	49,200	0,002	0,045	
Яйцо вареное	1шт	6,350	4,600	0,280	63,000	22,000	21,600	0,427	74,000	0,028	0,176	
Всего:		21,540	26,000	86,000	609,600	314,000	102,0	3,000	416,000	0,215	0,597	2,860
II Завтрак												
Чай	200	0,060	-----	15,200	59,000	3,100	0,800	0,080	1,500	0,003	0,001	2,800
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,025	
Всего:		4,160	0,750	43,000	197,000	14,100	17,300	1,080	44,000	0,803	0,026	2800
Обед												
Салат из консервированных огурцов с луком	100	2,470	5,000	1,400	66,000	25,000	2,100	0,120	25,000	0,0075	0,003	17,000
Щи	300/30/11	8,6	10,000	12,700	174,000	52,500	33,400	1,700	134,000	6,440	6,240	35,300
Картофель тушеный	200/50	21.000	9.300	42.600	226.0	37.000	65.300	2.600	294.0	2.164	0.307	45.100
Сок	200	----	-----	22,000	90,000	100,000		0,400	18,000	0,020	0,020	4,000
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	66,500	1,000	42,500	0,800	0,023	
Хлеб ржаной	100	6,500	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	
Всего:		40,000	26,000	100,000	1067,0	255,50	213,30	8,000	636,500	9,600	7,500	101,4
Полдник												
Кефир	200	5.600	6.400	18.000	150.000	240.200	28.000	0.230	190.000	0.060	0.340	0.140
Вафля	50	2.500	14.500	30.500	265.000	5.000	0.100	0.300	16.500	0.200	0.200	

Фрукты (яблоко)	250			24.000	96.000	23.000	28.000	5.500	0.070	0.025	0.070	33.000
Всего:		8.100	20.900	72.500	511	268.2	56.1	6.03	206.57	0.285	0.61	33.14
Ужин												
Салат из свеклы с луком	100	1.600	5.000	10.100	135.000	33.500	37.900	1.200	42.300	0.036	0.190	45.100
Сосиски отварные	123	12.000	24.700		271.000	28.500	19.600	1.600	157.700			
Гречневый гарнир	100	6.000	4.800	32.600	189.000	34.800	47.000	3.800	144.500	0.255	0.098	
Какао с молоком	200	3.800	3.500	25.200	141.000	121.500	18.000	0.356	121.000	0.041	0.156	1.300
Булка с маслом	50/15	3.900	10.200	25.900	217.000	16.100	16.720	1.005	49.200	0.002	0.045	
Хлеб ржаной	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	66,500	1,000	42,500	0,800	0,023	
Всего:		31.400	48.950	121.750	1091	245.400	205.720	8.961	557.200	1.184	0.512	46.400
Итого за весь день:		105.000	171.000	513.000	3475	1097	594.000	27.000	1860	12,000	9,240	186,60

Понедельник

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Макароны отварные с тертым сыром	150/15	8,290	8,400	32,000	138,000	160,440	14,930	0,916	123,000	0,085	0,070	0,240
Чай	200	0,060		15,200	59,000	3,100	0,800	0,080	1,500	0,003	2,001	2,800
Бутерброд с маслом	50/15	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,802	0,045	
Яйцо вареное	1шт	6,500	4,600	0,280	63,000	22,000	21,600	0,427	74,0	0,028	0,176	
Всего:		19,0	23,0	73,0	477,0	202,0	54,0	2,0	0,322	1,0	2,0	3,040
II Завтрак												
Булочка школьная	110	8,8	7,4	59	322	63,3	19	1,003	104	0,1338	0,1263	0,4
Сок фруктовый	200			24	96	100		04	18	0,02	0,02	4,0
Всего:		8,80	7,40	83,00	418,00	163,30	19,00	1,40	122,00	0,15	0,15	4,40
Обед												
Салат « Витаминный»	100	1,260	10,170	11,240	139,000	38,300	20,350	3,205	27,050	0,035	0,039	26,750
Рассольник Ленинградский	300/30/10	9,8	8,1	27,5	217	32	29	2,1	177	0,485	0,249	19,8
Тефтели рыбные	100/50	13,000	11,600	13,300	271,000	51,400	12,600	2,150	46,500	0,1029	0,276	3,0
Картофельное пюре	250	5,400	5,600	36,700	226,000	68,200	54,500	1,930	160,000	0,047	0,230	64,700
Компот из сухих фруктов	200	0,560		27,800	113,800	0,200	0,200	2,800	0,670	0,030	0,168	240,000
Хлеб ржаной	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	0,800	43,000	0,800	0,410	
Всего:		40,32	37,22	201,79	1104,8	232,6	180,150	15,285	577,22	1,6599	2,282	354,25
Полдник												
Кефир с сахаром	200	5,600	6,400	18,000	150,000	240,200	28,000	0,230	190,000	0,060	0,340	0,140

Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,025	
Фрукты (Мандарины)	250	2,000		21,500	30,000	27,000	43,000	0,250	0,180	0,180	0,070	95,000
Всего:		11,70	7,15	67,45	318,0	278,20	87,50	1,48	232,68	1,04	0,44	95,14
Ужин												
Зеленый горошек	30	4,42	0,35	12,58	20,500	8,000	10,500	0,350	0,300	0,550	0,025	5,000
Печень жареная	75	19,300	14,0	3,400	216,0	10,300	19,700	7,260	334,300	0,324	2,292	34,600
Рисовый гарнир	150	3,820	4,160	38,500	165,0	5,520	27,0	0,550	82,500	0,044	0,022	
Какао с молоком	200	3,800	3,500	25,200	141,000	121,500	18,000	0,356	121,000	0,041	0,156	1,300
Булка с маслом	50/15	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
Хлеб ржаной	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	61,000	0,800	0,460	
Всего:		38,34	32,71	124,33	851	176,42	114,92	9,641	648,3	1,761	3,0	40,9
Итого за весь день:		118,16	107,48	549,57	3168	1052,52	455,57	29,806	1580	5,551	7,872	497,73

Вторник

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша гречневая	205	9,700	9,100	41,700	271,000	155,000	117,000	3,440	287,500	0,264	0,281	1,560
Кофейный напиток с молоком	200	3.290	3.280	22.670	115.000	120.300	14.000	0.060	91.045	0.040	0.150	1.300
Бутерброд с маслом и сыром	50/15/11	3.900	10.200	25.900	21.700	16.100	16.720	1.005	49.200	0.002	0.045	
Всего:		17,0	23,0	90,0	603,0	291,0	148,0	5,0	427,0	0,306	0,476	2,860
II Завтрак												
Сырники со сметаной	160/20	27.56	23	27.64	432,2	269.8	39.9	1.03	368.8	0.104	0.066	0.13
Чай	200	0.06		15.2	59	3.1	0.8	0.08	1.5	0.0026	0.0014	2.8
Всего:		27.620	23.000	42.840	491.200	272.900	40.700	1.11	370.300	0.107	0.067	2.930
Обед												
Венигрет	100	0,660	10,150	8,900	135,000	21,310	18,120	24,290	20,770	0,055	0,041	12,000
Суп картофельный с бобовыми	300/30	8.830	9.720	34.210	129.600	56.000	62.900	71.440	140.090	0.553	58.850	28.000
Бефстроганов	50/50	17,200	15,300	6,000	232,000	34,300	23,000	2,480	181,400	0,074	0,148	3,200
Рисовый гарнир	150	5,400	0,570	36,700	156,000	9,880	8,320	0,832	45,240	0,088	0,021	
Компот из сухих фруктов	200	0.560		27.800	113.800	0.200	0.200	2.800	0.670	0.030	0.168	240.000
Хлеб ржаной	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	
Хлеб пшеничный	50	4.100	0.750	27.950	138.000	12.500	17.500	1.300	0.160	0.810		
Всего:		42,95	36,74	198	1087	164,19	158,5	105,0	511,0	1,77	60,138	283,0
Полдник												
Сок	200			24,000	96,000	100,000		0,200				
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	1,300	0,160	0,810		
Фрукты (апельсин)	250	1.450		15.350	68.800	85.000	32.500	0.750	5,900	0.100	0.210	150.000

Всего:		5,55	0,750	67,3	302,8	197,500	50,0	2,25	6,06	0,91	0,210	150,000
Ужин												
Салат из свежей капусты и моркови	100	1,250	10,080	9,200	131,000	36,610	12,380	0,550	23,810	0,028	0,037	34,200
Рыба жареная	100	19,600	6,700	4,100	156,000	30,700	36,600	0,786	255,000	0,117	0,193	1,200
Картофельное пюре	250	5,400	5,600	36,700	226,000	68,200	54,500	1,930	160,000	0,047	0,230	64,700
Какао с молоком	200	3.800	3.500	25.200	141.000	121.500	18.000	0.356	121.000	0.041	0.156	1.300
Бутерброд с маслом	50/15	3.900	10.200	25.900	217.000	16.100	16.720	1.005	49.200	0.002	0.045	
Хлеб ржаной	50	3.100	0.500	18.750	91.500	15.000	23.000	0.120	61.000	0.800	0.460	
Всего:		34,0	36,0	101,0	871,0	273,0	257,0	5,0	609	1,0	1,0	101,0
Итого за весь день:		127,12	120,24	500,0	3355	1198	671,74	118,76	1822,69	4,093	61,891	539,99

Среда

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша геркулесовая	205	6,800	9,300	26,200	207,0	161,0	57,000	0,655	211,000	0,188	0,212	1,560
Кофейный напиток с молоком	200	3.290	3.280	22.670	115.000	120.300	14.000	0.060	90.045	0.040	0.150	1.300
Бутерброд с маслом и сыром	50/15/11	3.900	10.200	25.900	217.000	16.100	16.720	1.005	49.200	0.002	0.045	
Всего:		14,0	22,780	74,77	539,000	297,40	87,720	1,720	350,25	0,23	0,53	2,860
II Завтрак												
Омлет натуральный	105	11	10	2	232	80	13.8	2.018	18.06	0.067	0.400	0.39
Какао с молоком	200	3.80	3.5	25.2	141	121.5	18	0.356	121	0.041	0.156	1.3
Хлеб пшеничный	50	4.1	0.75	27.95	138	11	16.5	1	42.5	0.8	0.025	
Всего:		18.900	14.250	55.150	511.000	212.500	48.300	3.374	181.560	0.908	0.581	1.690
Обед												
Сельдь с луком	25/25	4.660	7.100	1.900	57.300	27.450	40.750	0.160	11.600	0.004	0.040	8.600
Свекольник	300/30/11	9,600	9,900	23,66	237,000	49,000	52,300	2,200	155,500	0,008	1,233	38,65
Котлета мясная	100	16.600	20.200	11.200	283.000	40.600	40.800	3.400	178.600	178.680	0.320	4.500
Гречневый гарнир	100	6,000	4,800	32,600	189,000	34,800	47,000	3,800	144,500	0,255	0,098	
Компот из сухих фруктов	200	3.820		27.800	113.800	0.200	0.200	2.800	0.670	0.030	0.168	240.000
Хлеб ржаной	100	6.200	1.000	57.300	183.000	30.000	46.000	2.300	22.000	0.160	0.910	
Хлеб пшеничный	50	4.100	1.500	24.900	118.000	11.000	16.500	1.000	42.500	0.800	0.028	58.400
Всего:		50,980	44,500	179,36	1181,1	193,05	243,550	15,660	555,37	179,937	2,797	350,15
Полдник												
Кефир с сахаром	200	5,600	6,400	18,000	150,000	240,200	28,0	0,230	190,000	0,060	0,340	0,140
Печенье	50	3,850	1,500	24,900	118,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,028	

Фрукты (яблоко)	250			24,000	96,000	23,000	28,000	5,500	0,070	0,025	0,070	33,000
Итого:		9,45	7,900	66,900	364	274,2	72,500	6,730	232,57	0,885	0,438	33,140
Ужин												
Икра кобачковая	100	2,000	9,000	8,600	122,000	41,000	35,000	67,000	7,000	0,030	0,060	7,000
Сосиски молочные отварные	123	12,000	24,700		271,000	28,500	19,600	1,600	157,700			
Овощное рагу	200	5,000	4,300	32,500	183,000	68,0	59,300	225,0	141,700	0,229	0,157	58,000
Чай с сахаром	200			15,000	56,800	0,300		0,040				
Бутерброд с маслом	50/15	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
Хлеб ржаной	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	61,000	0,800	0,460	
Всего:		26,000	48,700	100,75	941,3	168,9	153,62	294,765	416,6	1,061	0,722	65,000
Всего за день:		119.33	138.13	476.93	3536	1146	605.69	319.875	1736	183	5.068	452.84

Четверг

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша рисовая молочная	205	5.600	7.800	33.000	224.000	170.000	32.300	0.407	156.000	0.073	0.193	1.560
Кофейный напиток с молоком	200	3.290	3.280	22.670	115.000	120.300	14.000	0.060	90.045	0.040	0.150	1.300
Бутерброд с маслом и сыром	50/15/11	3.900	10.200	25.900	217.000	16.100	16.720	1.005	49.200	2.002	0.045	
Яйцо вареное	1шт	6.350	4.600	0.280	63.000	22.000	21.600	0.427	74.000	0.028	0.176	
Всего:		19.140	25.880	81.850	619.00	328.400	84.620	1.899	369.245	2.143	0.564	2.860
II Завтрак												
Твороженная запеканка	150	26.600	18.600	20.400	344.000	256.000	37.000	0.850	350.600	0.079	0.433	0.760
Сметана	20	0.560	4.000	0.640	41.200	17.200	1.600	0.040	12.000	0.006	0.022	0.060
Кисель	200	0.020		28.380	110.080	0.200		0.030				
Всего:		27.180	22.600	49.420	495.280	273.400	38.600	0.920	362.600	0.085	0.455	0.820
Обед												
Свекла с луком	100	1,600	5,000	10,100	135,000	33,500	37,900	1,200	42,300	0,036	0,190	45,100
Суп картофельный с крупой	300/30	9,630	10,720	33,910	192,210	37,000	57,900	70,240	140,790	0,390	0,130	
Сердце в соусе	50/50	14,0	7,6	2,5	136,000	83,000	20,000	2,0	189,000	1,100	0,500	4,000
Макароны отварные	150	5,400	0,570	36,240	156,000	9,880	8,320	0,832	45,240	0,088	0,021	
Компот из сухих фруктов	200	0.560		27.800	113.800	0.200	0.200	2.800	0.670	0.030	0.168	240.000
Хлеб ржаной	100	6.200	1.000	57.300	183.000	30.000	46.000	2.300	123.000	0.160	0.910	
Хлеб пшеничный	50	3.850	1.500	24.900	118.000	11.000	16.500	1.000	42.500	0.800	0.028	
Всего:		41,24	26,39	192,75	1034	204,58	186,82	80,372	583,5	2,604	1,947	289
Полдник												
Кефир с сахаром	200	5.600	6.400	18.000	150.000	240.200	28.000	0.230	190.000	0.060	0.340	0.140

Хлеб пшеничный	50	3.850	1.500	24.900	118.000	11.000	16.500	1.000	42.500	0.800	0.028	
Фрукты (апельсин)	250	1.450		15.350	68.800	8.500	32.500	0.750	59.000	0.100	0.210	150.000
Итого:		10,9	7,900	58,25	336,800	259,7	77,000	1,980	291,5	0,960	0,578	150,140
Ужин												
Кукуруза консервированная	50	1.1	0.2	5.6	29.0	21.0	6.5	0	0.5	0.01	0.025	2.4
Картофельное пюре	250	5,400	5,600	36,700	226,000	68,200	54,500	1,930	160	0,047	0,230	64,700
Котлета рыбная	100	13,0	22,000	10,000	202,000	52,400	11,800	0,860	48,000	0,100	0,168	1,800
Какао с молоком	200	3.800	3.500	25.200	141.000	121.500	18.000	0.356	121.000	0.041	0.156	1.300
Бутерброд с маслом	50/15	3.900	10.200	25.900	217.000	16.100	16.720	1.005	49.200	0.002	0.045	
Хлеб ржаной	50	3.100	0.500	18.750	91.500	15.000	23.000	0.120	61.000	0.800	0.460	
Итого:		30,3	42	122,15	906,5	294,2	130,52	4,271	439,7	1,0	1,084	70,2
Итого за весь день:		128,76	124,77	504,42	3391,58	1360,28	517,56	89,442	2046,545	6,792	4,628	513,02

Пятница

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Вермишель молочная	205	6,520	7,490	33,570	212,200	150,700	21,630	0,460	135,600	0,100	0,200	1,560
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,150	1,300
Булка с маслом и сыром	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,015	0,045	
Всего:		13,710	20,970	82,140	544,200	287,100	52,350	1,525	274,845	0,142	0,395	2,860
II Завтрак												
Пирожок с повидлом	125	7,100	7,400	43,300	267,300	45,000	17,000	0,900	84,200	0,100	0,217	0,250
Чай с лимоном	200/7	0,060		15,200	59,000	3,100	0,800	0,080	1,500	0,003	0,001	2,800
Всего:		7,160	7,400	58,500	326,300	48,100	17,800	0,980	85,700	0,102	0,218	3,050
Обед												
Салат из свежей капусты и моркови	100	1,250	10,080	9,200	131,000	36,610	12,380	0,550	23,810	0,029	0,037	34,200
Борщ со сметаной	300/30/10	8,9	17	18,4	178	55,5	49,5	3,296	142,74	0,182	0,221	
Биточки мясные	100	16,600	20,200	11,200	283,000	40,600	40,800	3,400	178,600	178,680	0,320	4,500
Картофельное пюре	250	4,44	5,094	9,82	59,7	53,6	14,825	1,976	162,02	0,2693	0,0632	43,2
Кисель	200	0,02		28,380	110,080	0,200		0,030			0,066	
Хлеб ржаной	100	6,200	1,000	37,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,025	
Всего:		41,51	54,124	142,25	1082,78	227,51	180,005	12,552	672,67	180,0	1,6422	81,9
Полдник												
Сок	200			24,000	96,000	100,000		0,200				
Печенье	50	3,850	6,580	32,760	223,220	10,0		0,750	5,900	0,100	0,210	150,0
Фрукты (яблоко)	250			24,000	96,000	23,000	28,000	5,500	0,070	0,025	0,070	33,000

Всего:		3,850	6,580	80,760	415,200	233,000	28,000	6,450	5,970	0,125	0,280	183,000
Ужин												
Свекла с изюмом	100	1,430	5,000	10,100	80,000	33,500	37,900	1,200	42,300	0,036	0,190	45,100
Сердце в соусе	50/50	14,000	7,600	2,500	136,000	8,300	20,000	6,000	189,000	1,100	0,500	4,000
Рисовый гарнир	150	3,820	4,160	38,500	165,000	5,520	27,000	0,550	82,500	0,044	0,022	
Какао с молоком	200	3,800	3,500	25,200	141,000	121,500	18,000	0,356	121,000	0,041	0,156	1,300
Булка с маслом	50/15	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
Хлеб ржаной	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	0,120	0,800	0,460	
Всего:		30,220	30,960	120,950	830,500	199,92	142,620	9,231	484,12	2,023	1,373	50,4
Итого за весь день:		96,45	120,034	484,950	3198,98	995,63	420,775	30,738	1523	182,392	3,9082	321,21

Суббота

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша манная молочная	205	6,600	7,800	31,700	214,600	151,500	22,400	0,407	136,000	0,056	0,193	1,560
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,180	1,300
Бутерброд с маслом и сыром	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
Всего:		13,790	21,280	80,270	351,300	287,900	53,120	1,472	276,245	0,098	0,388	2,860
II Завтрак												
Блины	150	11,3	15,2	61,2	416	150,6	31,8	1,18	178,5	0,159	0,2437	1,1
Чай с сахаром	200	0,060		15,200	59,000	3,100	0,800	0,080	1,500	0,003	0,001	2,800
Всего:		11,36	15,2	76,4	475	153,700	32,6	1,980	180	0,162	0,244	3,900
Обед												
Горошек консервированный	40	1,500	0,200	3,500	20,500	8,000	10,500	0,350	0,300	0,550	0,025	5,000
Суп картофельный с крупой	300/30	9,3	8,5	24,2	209	29	46	1,9	170	0,199	0,256	
Гуляш	50/50	16,700	9,500	4,0	168,400	12,300	18,300	2,320	170,300	0,062	0,25	3,0
Гречневый гарнир	100	6,0	4,800	32,600	189,0	34,800	47,0	3,800	144,500	0,255	0,098	
Сок	200			24,000	96,000	100,000		0,200				
Хлеб ржаной	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,025	
Всего		43,8	24,75	173,55	1003	225	184,3	11,87	650	2,026	1,564	8,0
Полдник												
Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,000	142,0	28,0	182,0	0,200	0,060	0,260	2,0
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,0	11,0	66,500	1,0	42,500	0,800	0,023	
Фрукты (Апельсин)	250	1,450		15,350	68,800	8,500	32,500	0,750	5,900	0,100	0,210	150,000

Всего:		11,15	7,15	52,7	322,8	161,5	127	183,75	183,75	0,960	0,493	152,000
Ужин												
Салат из консервированных огурцов с луком	100	2,47	5	1,4	66	25	2,1	0,12	25	0,0075	0,003	17
Рыба жареная	100	19,600	6,700	4,100	156,0	30,700	36,600	0,786	255,000	0,117	0,193	1,200
Картофель отварной	250	5,400	5,600	36,700	226,000	68,200	54,500	1,930	160,000	0,047	0,230	64,700
Какао с молоком	200	3,800	3,500	25,200	141,000	121,500	18,000	356,000	121,000	0,041	0,156	1,360
Бутерброд с маслом	50/15	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,445	
Хлеб ржаной	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	0,120	61,000	0,800	0,460
Всего:		38,27	31,5	112	897	276,5	150,92	359,961	610,32	61,214	1,827	84,72
Итого за весь день		118,37	99,88	494,92	3049	1104	547,94	559,033	1900	64,46	4,516	251,48

Воскресенье

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша « Дружба» молочная	205	6.000	8.000	31.300	233.000	150.500	36.700	0.640	155.0	0.134	0.193	1.500
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,150	1,300
Булка с маслом и сыром	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
Всего:		13.190	21.480	79.870	565.300	286.900	67.420	1.705	294.245	0.189	0.388	2.800
II Завтрак												
Чай	200	0.060	----	15.200	59.000	3.100	0.800	0.080	1.500	0.003	0.001	2.800
Хлеб пшеничный	50	4.100	0.750	27.950	138.000	11.000	16.500	1.000	42.500	0.800	0.025	
Яйцо	1шт	6.500	4.600	0.280	63.000	22.000	21.600	0.427	74.000	0.028	0.176	
Всего		10.660	5.350	43.430	260.000	36.100	38.900	1.510	118.000	0.911	0.200	2.800
Обед												
Морковь с сахаром	100	1.170	5.000	11.400	138.000	46.000	34.200	0.640	49.500	0.054	0.063	4.500
Суп крустьянский	300/50/11	9.2	10	27.3	200	40	33	1.44	144	0.974	0.2162	10.23
Жаркое по- домашнему	250/50	21.000	9.300	42.600	226.000	37.000	65.300	2.600	294.000	0.1639	0.3066	45.100
Кисель	200	0.020		28.380	110.080	0.200		0.030				
Хлеб ржаной	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	240,000
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,025	
Всего:		41.69	26.05	194.93	995.08	164.2	195.000	8.0	653	2.1519	1.5208	299.83
Полдник												
Кефир	200	5.600	6.400	18.000	150.000	240.200	28.000	0.230	190.000	0.060	0.340	0.140
Вафли	50	2.000	15.600	31.000	270.000	5.000	0.100	0.300	16.500	0.200	0.200	
Фрукты (яблоко)	250			24,000	96,000	23,000	28,000	5,500	0,070	0,025	0,070	33,000
Всего:		7.600	22.000	73.000	516.000	268.200	56.100	6.030	206.57	0.285	0.610	33.140

Ужин												
Икра кабачковая	100	2,000	9,000	8,600	122,000	41,000	35,000	67,000	7,000	0,030	0,060	7,000
Сосиски отварные	123	12.000	24.700		271.000	28.400	19.600	1.600	157.700			
Макароны с маслом	150	5,400	0,570	36,240	156,000	9,880	8,320	0,832	45,240	0,088	0,021	
Какао с молоком	200	3,800	3,500	25,200	141,000	121,500	18,000	0,356	121,000	0,041	0,156	1,300
Булка с маслом	50/15	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
Хлеб ржаной	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	61,000	0,800	0,460	
Всего:		30.200	48,470	114,69	998,500	231,880	120,640	70,913	441.14	1,753	0,742	6,300
Итого за весь день:		103.34	123.35	505.92	3334	987.28	478.06	88.158	1712.955	5.2899	3.4608	344.87